

# 献立表

日付		朝	昼	夕
10月27日	日	<b>ご飯</b> 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン）	<b>ご飯</b> アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） フルーチェ	<b>ご飯</b> 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え 
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	521 kcal/18.9 g/10.2g	500 kcal/18.0 g/13.5g
10月28日	月	<b>ご飯</b>  揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	<b>ご飯</b> さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） オレンジ	<b>ご飯</b> カボチャ挽肉フライと好み焼き さつま揚げと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	438 kcal/16.6 g/6.9g	532 kcal/13.1 g/12.7g
10月29日	火	<b>ご飯</b> 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	<b>ご飯</b> 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） フルーツカクテル	<b>ご飯</b> チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	511 kcal/13.5 g/14.4g	572 kcal/16.0 g/16.4g
10月30日	水	<b>ご飯</b> スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	カレーうどん さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え  パイナップル	<b>ご飯</b> 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物  菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	475 kcal/21.7 g/13.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
10月31日	木	<b>ご飯</b> 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	<b>ご飯</b> 鶏肉とピーマンの中華炒め 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） ミニたい焼き	<b>ご飯</b> ツナとエビの卵焼きとコロッケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/15.6 g/6.0g	508 kcal/17.5 g/10.3g	485 kcal/16.8 g/11.6g
11月1日	金	<b>ご飯</b> 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	<b>ご飯</b> シーフードシチュー 鶏じやが いんげんの胡麻和え 夏みかん	<b>ご飯</b> 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	494 kcal/19.5 g/4.9g	540 kcal/19.0 g/13.9g
11月2日	土	<b>ご飯</b> 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	<b>ご飯</b> タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） バナナ	<b>ご飯</b> 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	576 kcal/22.1 g/13.1g	562 kcal/22.4 g/17.5g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。